

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia sekolah dasar disebut juga sebagai masa pengembangan intelektual, dikarenakan pada masa itu anak memiliki keinginan dan keterbukaan untuk mendapatkan pengetahuan serta pengalaman. Pada masa ini anak memiliki rasa ingin tahu dan sifat yang realistis (Munandar, 1995). Anak usia sekolah merupakan investasi bangsa, dikarenakan anak usia sekolah sebagai generasi penerus dan menentukan kualitas dari suatu bangsa. Upaya dalam meningkatkan kualitas SDM harus di fokuskan sejak dini, sistematis serta berkesinambungan. Pemberian gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik dan benar sangatlah mempengaruhi tumbuh kembang anak usia sekolah. Pemberian asupan makan tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna di masa tumbuh kembang anak (Judarwanto, 2010).

Tingginya masalah gizi di Indonesia tidak lepas dari peran anak usia sekolah. Hal ini disebabkan kebiasaan makan pada anak dapat mempengaruhi preferensi dan konsumsi pangan pada kehidupan yang akan datang, sehingga nantinya dapat berpengaruh baik terhadap status gizinya. Namun, anak usia sekolah sering diabaikan sebagai kelompok sasaran gizi. Hal ini dikarenakan: 1) periode anak usia sekolah dasar sedang dalam tumbuh kembang, sehingga membutuhkan pengetahuan dan asupan gizi dan kesehatan yang mencukupi, 2) jumlah siswa anak sekolah dasar cukup tinggi yaitu 15% dari seluruh total populasi, 3) anak sekolah dasar dapat dijadikan

agen perubahan sebagai pembentuk perilaku gizi maupun kesehatan bagi diri sendiri dan keluarganya (Madanijah *et al*, 2010).

Konsentrasi belajar merupakan suatu kondisi kemampuan untuk mengerjakan sesuatu dengan benar. Pada usia sekolah, prestasi belajar siswa sangat dipengaruhi oleh kemampuan menyerap pelajaran di kelas. Kemampuan dalam menyerap pelajaran tersebut, baik karena memperhatikan guru ketika mengajar maupun dari upaya belajar mandiri amat ditentukan oleh kemampuan siswa dalam berkonsentrasi (Hakim, 2001)

Status gizi berkaitan erat dengan kecerdasan kognitif seseorang (Hardinsyah, 2007). Status gizi dan pola kebiasaan yang baik pada anak akan berdampak pada kecerdasan serta konsentrasi yang baik pula. Status gizi berpengaruh besar terhadap tingkat kecerdasan dan daya tangkap pelajaran di kelas, sehingga anak yang memiliki status gizi yang baik akan lebih mudah memahami serta menangkap pelajaran dan memperoleh prestasi di sekolahnya. Begitu pula sebaliknya, apabila status gizi anak kurang atau bahkan buruk, maka akan berdampak pada pemahaman materi pelajaran yang kurang serta menurunkan prestasi belajar. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Maryam (2001) terdapat hubungan yang positif antara status gizi dengan prestasi belajar. Keadaan gizi yang kurang akan mengakibatkan kurangnya kesehatan jasmani, sehingga menimbulkan kelesuan, lekas mengantuk dan lelah, sehingga dapat mengganggu aktifitas belajar serta menurunkan prestasi di sekolah.

Kemampuan dalam menerima pelajaran dan keadaan status gizi adalah hal-hal yang mencerminkan apa yang menjadi asupan anak sekolah dasar dalam jangka waktu yang lama, sebagai contoh gizi kurang maupun

lebih. Di dalam metabolisme tubuh, proses berfikir, proses penalaran dan daya konsentrasi sangatlah dipengaruhi oleh zat-zat gizi seperti energi, protein, karbohidrat yang nantinya akan mempengaruhi efisiensi belajar. Perlu ditekankan bahwa keadaan ini sangat dipengaruhi oleh perilaku konsumsi makan anak sekolah dasar terlebih kepada kebiasaan sarapan pagi (Karyadi, 1996)

Sarapan pagi merupakan faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar anak di sekolah. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil penelitian Whitney dan Hamilton (1990) yang menunjukkan bahwa kebiasaan tidak sarapan pagi pada anak akan menimbulkan konsentrasi belajar yang rendah dan kurang perhatian serta memiliki tes intelegensia di bawah anak yang sarapan pagi. Sementara itu status gizi dan prestasi pada anak yang biasa sarapan pagi lebih baik dari pada yang tidak biasa sarapan pagi. Sarapan pagi merupakan salah satu waktu makan yang sangat penting. Manfaat sarapan pagi salah satu faktor pentingnya yaitu berasal dari sumber karbohidrat untuk meningkatkan kadar gula darah yang berdampak positif pada produktivitas serta konsentrasi belajar bagi anak sekolah (Khomsan, 2002). Di sisi lain, pada prakteknya masih banyak anak yang tidak membiasakan sarapan pagi sebelum menuju ke sekolah.

Terdapat 2 manfaat yang bisa diambil dari sarapan pagi. Pertama, sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas. Kedua, pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting beberapa zat gizi yang

diperlukan tubuh, seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat juga untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh (Khomsan, 2005). Apabila sarapan pagi tidak dibiasakan, maka tubuh akan kekurangan energi untuk bermetabolisme. Jika hal semacam ini terjadi maka tubuh akan merombak persediaan energi yang berada di jaringan tubuh. Imbasnya, status gizi pada anak akan menurun dan nantinya akan mengakibatkan pertumbuhan, perkembangan serta prestasi anak tidak optimal.

Kebiasaan mengabaikan sarapan pagi selain menurunkan prestasi belajar anak juga mengakibatkan tubuh tidak mendapatkan asupan zat gizi yang cukup sehingga menurunkan status gizi dan akhirnya kembali mempengaruhi prestasi belajar anak tersebut. Tercatat dari hasil Riskesdas 2010, prevalensi status gizi anak umur 6-12 tahun di Provinsi Jawa Tengah sekitar 5,3 % sangat kurus dan 8 % kurus. Survei pendahuluan yang dilakukan di SD Muhammadiyah 16 Surakarta pada tanggal 17 November 2012 menunjukkan bahwa masih terdapat masalah gizi kurang sebanyak 15,15 % dengan prestasi belajar baik sejumlah 54,5 %. Berdasarkan beberapa hal tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan status gizi dan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak di SD Muhammadiyah 16 Surakarta.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan antara status gizi dan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar anak di SD Muhammadiyah 16 Surakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi anak di SD Muhammadiyah 16 Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan status gizi anak di SD Muhammadiyah 16 Surakarta.
- b. Mendeskripsikan kebiasaan sarapan anak di SD Muhammadiyah 16 Surakarta.
- c. Mendeskripsikan prestasi belajar anak di SD Muhammadiyah 16 Surakarta.
- d. Menganalisis hubungan status gizi dengan prestasi anak di SD Muhammadiyah 16 Surakarta.
- e. Menganalisis hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi anak di SD Muhammadiyah 16 Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

Berbagai manfaat yang dapat diberikan dari penelitian ini antara lain:

1. Manfaat bagi SD Muhammadiyah 16 Surakarta

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pihak sekolah dan 15,15 % siswa yang memiliki status gizi kurang agar selalu menjaga kebiasaan sarapan pagi dan meningkatkan status gizi sehingga mampu mempertahankan bahkan meningkatkan prestasi belajar di sekolah.

2. Manfaat bagi Penulis

- a. Mengetahui status gizi dan kebiasaan sarapan pagi serta kaitannya dengan prestasi anak di SD Muhammadiyah 16 Surakarta.
- b. Dapat menerapkan ilmu yang di dapat dari bangku perkuliahan kepada lingkungan masyarakat